

Методика курсового проектирования

Оформление и структура курсовой работы

Титульный лист

Министерство образования Республики Башкортостан
ГБПОУ Кумертауский педагогический колледж

**« Исследование профилактики
аддиктивного поведения у молодежи»**
Курсовая работа по психологии

Выполнила: студентка 2 курса
группа «Б» А.Азнагулова
специальность: 49.02.01
Физическая культура
Руководитель: Маркова
Светлана Валериевна

Дата рецензирования: _____

Дата защиты: _____

Оценка: _____

Кумертау
2016 год

Оглавление

- **Введение**

ст.2

1.Значение здоровья и современный подход к его определению...

ст. 6

2.Здоровый образ жизни как фактор сохранения здоровья.

ст. 11

3.Понятие психического здоровья

- **Заключение.....**

ст. 21

- **Список литературы..... ст. 22**

Структура введения

● Введение

- **Актуальность исследования:** охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.
- **Цель исследования:** исследовать проблему влияния здорового образа жизни на психическое и физическое развитие студента.
- **Объект исследования:** психическое и физическое развитие студента.
- **Предмет исследования:** влияние ЗОЖ на психического и физического развитие студента.
- **Задачи исследования:**
 1. Определить понятие здоровья и сравнить различные подходы к его определению.
 2. Рассмотреть здоровый образ жизни как фактор сохранения здоровья.
 3. Изучить компоненты психического и психологического здоровья.
 4. Составить рекомендации по улучшению психического и физического здоровья.

Структура введения

- **Методы исследования:** В процессе написания курсовой работы использовались следующие методы:
- 1. Реферирование, конспектирование, цитирование, тезирование, составление библиографического списка.
- 2. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
- **Практическая значимость:** программа исследования может быть использована социальными психологами, психологами при воспитании психически и физически здоровых детей, тренерами спортивных секций, студентами-практикантами физкультурных учебных заведений, родителями.
- **Структура работы.**
- теоретическая часть исследования
- Заключение
- Список литературы: представлен 20 источниками
- Приложение
- Работа изложена на 24 страницах компьютерного текста.

Выполнение работы по написанию содержательной части КР

● 1. Значение здоровья и современные подходы к его определению.

- Перед тем, как коснуться этой темы, хотелось бы раскрыть, что такое личность. Личность – это социальная категория, это характеристика человека, как общественного индивида, субъекта и объекта социальных отношений. «От начала и до конца личность это явление социальной природы, социального происхождения...».....
 - Таким образом, завершая анализ сущностных признаков здоровья, используемых разными авторами, П. И. Калью говорит, что все их многообразие может быть распределено в соответствии с рядом концептуальных моделей определения понятия здоровья.
- 2. Здоровый образ жизни как фактор сохранения здоровья.
- Чтобы избежать перенапряжений, противоречий, разочарований, которые подстерегают нас на жизненном пути, мы просто обязаны научиться контролировать свое сознание и эмоции.....
- Таким образом, мы видим что, рассматривая здоровый образ жизни, многие ученые считают его безусловным фактором сохранения здоровья.
 - 3. Понятие психического здоровье.
- В 1979 г. ВОЗ был введен термин психическое здоровье (mental health). Его можно определить как состояние психической деятельности, которому свойственны детерминированность психических явлений,
- . В настоящее время в России насчитывается более 700 тыс. детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [16.с.36].
- Таким образом, это позволяет считать проблему психического здоровья подрастающего поколения актуальной.

Выполнение работы по написанию содержательной части КР

● Заключение

- Целью нашего исследования являлось теоретическое изучение проблемы здоровья и формирование здоровой личности.
- В процессе анализа литературы и различных источников нам удалось выяснить, что здоровье человека зависит от многих факторов:

Оформление списка литературы

● Список литературы

- 1. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст]: Учебное пособие. – М.: Аспект Пресс, 2011.-370 с.
- 2. Гамезо, М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии [Текст]: Информационно-методическое пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2012.-275с.
- 3. Гогунов, Е.Н. Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие.- М.: Академия, 2012.-285 с.
- 3. «Психология» (psy.rin.ru) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psy.rin.ru/>.
- 4. «Флогистон: Психология из первых рук» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>
- 1. «Библиотека психологической литературы» BOOKAP (Books of the psychology) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://bookap.info/>
- 2. «Библиотека Мошкова», [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.ru/PSIHO>.

Оформление приложения

● Приложение I

- **Тест опросник Ю.В. Щербатых «умеете ли вы быть счастливыми»**
- 1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что: а) все было скорее плохо, чем хорошо;
- б) было скорее хорошо, чем плохо; в) все было отлично.....

● Приложение 2

- **Разработки адаптационных классных часов для старшеклассников «Как пережить экзамены»**
- **Что такое экзамен?**
- Необходимые материалы: ватман, маркер (фломастер), скотч, листочки для упражнения «Ассоциации».
- **Ход занятия**
- 1. *Ассоциации (цель — актуализация представлений об экзаменах).* Обсуждается цель занятий. Каждый записывает на листочках свои ассоциации на слово «экзамен» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, что экзамен — это очень серьезная ситуация, требующая от экзаменуемого много душевных сил.
- 2. *«Суперученик» (цель — создание условий для обращения к личностному потенциалу учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов).* Класс делится на группы по 6—8 человек.